

## *Лекція 4 Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса*

### **План**

1. «Українська йога» система оздоровлення Василя Козака
2. Системи оздоровлення академіка О. Мікуліна
3. Гімнастика Гермеса
4. Система оздоровлення Норбекова

### **1. "Українська йога" система оздоровлення Василя Козака**

Сколіози, кіфози, вегетосудинні дистонії, захворювання дихальних шляхів Василь Козак лікує за допомогою фізичних навантажень. Програму динамічної інтенсивної реабілітації (ДІР) він написав 15 років тому. За допомогою цієї методи одужали понад тисячу осіб.

Свою програму чоловік створив як систему реабілітації після Чорнобильської трагедії. Він передбачив, що діти матимуть проблему низького гемоглобіну та звуження судин. Після Чорнобиля Козак почав пробувати очистити організм за допомогою йоги. Але зрозумів, що вона не дає потрібного ефекту й узявся об'єднати східні та західні оздоровчі системи. Так з'явилася динамічна реабілітація, яку називають "українською йогою". Козак каже, що вона в 50 разів ефективніша за східну. Фізичні вправи та медитація стали новою програмою відновлення здоров'я. За допомогою методики Козака розтягується капілярна система. Це забезпечує нормальний кровообіг: м'язи насичуються киснем, внутрішні органи працюють правильно.

#### **Програма ДІР має чотири етапи відновлення здоров'я**

**ДІР це** — індивідуальна програма оздоровлення. Залежно від стану хворого займатися слід від двох до восьми тижнів. У програмі ДІР визначено чотири етапи: реанімація, лікування, оздоровлення та профілактика.

**Перший етап** — людина здорова менше ніж на 25%. Перший етап називають реанімацією. Це стан, коли хоча б один орган або система перебувають в дисбалансі. Інструктори розробляють хворому програму — призначають масажі та комплекс вправ. Під час етапу реанімації покращується самопочуття. В організмі створюються умови переходу до лікування.

Під час лікування програмується одужання. Людина виконує вправи, їй роблять масажі. Хвороба відступає. Здоров'я повертається на 50%.

**Наступний крок** — оздоровлення. Пацієнт практично не хворіє, у нього нічого не болить, але хвороба може повернутися. Результат слід закріпити. Вправи можна виконувати вдома, без інструкторів. Організм відновлюється на 75%.

**Останній етап програми** — профілактика або вдосконалення. Його завдання — почуватися здоровим завжди.

## **2. Системи оздоровлення академіка О.Мікуліна**

Академік О.Мікулін – видатний конструктор авіаційних моторів - пропагує такі засоби оздоровлення:

1. *Аероіонізацію.* О. Мікуліну разом з Г.Головановим належить перша розробка спеціального гідро іонізатора в 1953 році. У 1955 році були проведені медичні наукові дослідження впливу аерофонів на бактерії. Було доведено зниження бактерій у повітрі і прийнято рішення встановлювати іонізатори в лікарнях, особливо в операційних. Академік радить включати кімнатний іонізатор одразу після пробудження.

1. *Заземлення.* Дослідження О.Мікуліна свідчать, що навіть прості електричні прилади здатні реєструвати появу в ізольованій від Землі людині шкідливі позитивні електрзаряди, що виникають у процесі її праці та побуту. Так, якщо людина лягає в постіль і натягує на себе ковдру, то вона заряджається шкідливим неприродним статичним позитивним зарядом величиною 600-700 Вольт. При ходьбі по підлозі, яка покрита лінолеумом, позитивний заряд досягає 1000 Вольт. Це служить причиною появи головного болю, дратівливості, серцево-судинних захворювань, швидкої втоми, поганого сну.

Автор вважає ефективним засобом заземлення і боротьби з позитивними зарядами оголений або ізольований металевий дріт, який одним кінцем прикріплюють до крану, труби водопроводу або батареї опалення, а іншим оголеним кінцем через нержавіючу пластинку або ложку притиснути до тіла. Під час розумової праці бажано тримати металевий заземлений дріт у лівій руці. Це сприяє покращанню сну, здоров'я в цілому, підвищенню працездатності. Заземлюватися можна також за допомогою ходьби босоніж.

3. *Віброгімнастика.* Це профілактичний вид ФК, оскільки струшування стимулює венозний відтік крові, усуває скупчення шлаків і тромбів біля венозних клапанів. Така гімнастика особливо корисна людям, які багато часу приділяють часу розумовій діяльності. Виконувати її можна під час ранкової гімнастики, під час прогулянок. Час виконання - 1 хв., 3-5 повторень в день. Темп – 1 струшування за 1с, через 30с перерва 5-10с. Достатньо 60 струшувань.

## **3. Гімнастика Гермеса**

**Гімнастика гермеса** - це комплекс вправ з набору й розподілу організмом людини енергії, збільшення енергетичного потенціалу, створення навколо тіла потужної енергетичної шуби, котра підвищує опірність організму до негативних чинників навколишнього середовища (інтенсивність сонячної активності, перепадів атмосферного тиску, низької температури тощо). При систематичному виконанні цих вправ внаслідок створення енергетичної шуби зміцнюється нервова система, поліпшується сон, виліковується багато хвороб, строк одужання хворих скорочується в 3-4 рази порівняно з лікуванням традиційними методами. Оволодіння гімнастикою гермеса відкриває широкі можливості для самовдосконалення, розкриття прихованих здібностей, інтуїції тощо.

**Гімнастика Гермеса складається з двох частин: 3 силових вправ з набору енергії і 4 вправи з розподілу енергії.** Силові вправи з набору енергії побудовані на ритмічних миттєвостях (раптових)

переходах від граничного напруження до повного розслаблення всієї м'язової системи в тісному зв'язку з диханням.

**Ритміка вправ** з дихальними імпульсами тривалістю 4 секунди (4 сек. - вдих, 4 сек. - затримка на вдиху, 4 сек. - видих, 4 сек. - затримка дихання на видиху). Через рік систематичних занять можна дихальний імпульс довести до 6 секунд.

Перед напругою м'язової системи слід виконати короткий, різкий вдих із завданням сильного удару повітряним струменем носоглотці з мінімальним проникненням повітря в легені. Внаслідок такого вдиху з наступним напруженням м'язової системи в тілі створюється вакуум космічної (ефірної) енергії, і вона починає надходити через поверхню шкіри.

Виконання вправи повинно точно збігатися з ритмікою дихання. Видих під час виконання силових вправ здійснюється через широко відкритий рот всією грудною кліткою, приблизно так, як видих "ха" у йогів.

Вправи з рівномірного розподілу енергії по енергетичних центрах, органах і всьому тілу виконуються плавно, без напруги, дихання глибоке й ритмічне. Ритміка вправи повинна збігатися з ритмікою дихання.

Методичні рекомендації з виконання силових вправ з набору енергії (плани):

1. При виконанні вправи повинна бути невимушеність у рухах.
2. У позах слід більше прогинатися й повертати тулуб, а положення рук, ніг і тулуба мають бути окреслені плавними м'якими лініями.
3. Під час входження в позу на вдиху робити удар (оплеск) - різкий вдих носом, пальці стиснути в кулаки; в позі максимальна напруга всіх частин та органів тіла (поступово збільшувати напругу в міру пристосування).
4. Кожна вправа повторюється 4 рази із заплющеними очима (для більш повного відмикання від подразників зовнішнього середовища).

### ***Техніка і методика виконання силових вправ***

#### ***Перша вправа "хрест"***

1. В.п. - стоячи, ноги на ширині плеч, руки опущені і максимально розслаблені, як і все тіло, дихання довільне.

2. Миттєвий різкий вдих - удар повітряним струменем, одночасно пальці рук стискаються в кулак, руки викидаються в сторони на рівні плеч і відводяться за спину, задирається голова, тіло максимально прогинається назад, всі м'язи напружуються до межі.

1. Затримка дихання в позі (на вдиху) - 4 секунди.
3. Видих - раптовий, шумливий, всією грудною кліткою через рот у вигляді літери "о". Тіло кидком згинається вперед так, щоб випрямлені руки майже дістали підлоги.

2. Затримка дихання в позі (на видиху) 4 секунди.

#### ***Друга вправа "сокира"***

1. В.п. - ноги на ширині плеч, тулуб нахилений вперед у напівзігнутому стані, руки висять, майже доторкаються підлоги. Тіло розслаблене, дихання довільне.

2. Миттєвий різкий вдих - струмінь носом, одночасно розправити спину, а руки схрещені в замок, з силою піднімаються вгору по колу через праву сторону, як змах сокирою, за голову, тулуб максимально прогинається назад. Повна напруга всього тіла.

3. Затримка дихання в позі (на вдиху) 4 секунди.

4. Видих - миттєвий, шумливий через рот, з полегшенням. Стрімко опустити руки по колу, з поворотом через ліву сторону у вихідне положення. Тіло нахилене вперед, руки розщеплені й звисають униз.

5. Затримка дихання в позі 4 секунди.

Вправу повторити: 2 рази піднімати руки через праву сторону і 2 рази - через ліву.

### ***Третя вправа "дискобол"***

1. В.п. - ноги на ширині плеч, руки висять. Тіло розслаблене, дихання довільне.

2. Миттєвий вдих - струмінь, одночасно пальці рук стискаються в кулаки, права рука трохи зігнута. Викидається вперед - на рівень лоба, ліва відводиться вниз назад, за спину, тулуб повертається в бік уявного кидка. При повороті голова, шия, руки й тулуб створюють відрізок гвинтової лінії, ноги від підлоги не відриваються.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди.

4. Видих - миттєвий, шумливий, ротом, з одночасним поверненням у вихідне положення, з поворотом по гвинтовій лінії вправо.

5. Затримка дихання в позі 4 секунди.

Вправу повторити: 2 рази кидок правою рукою і 2 - лівою.

### **Силові вправи з розподілу енергії (друга частина комплексу)**

#### ***Четверта вправа***

1. В.п. - стоячи ноги на ширині плеч, тулуб нахилений, долоні витягнуті вперед і зімкнуті разом.

2. Вдих протягом 4 секунд носом; енергійно, але плавно, неначе нагнітати повітря, одночасно руки розвести в сторони до рівня плеч, корпус відвести назад. До кінця вдиху досягти максимальної напруги.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди. Руки відводяться за спину.

4. Видих через рот протягом 4-х секунд, плавно, із звуком "хо", із задоволенням, одночасно повернути руки у вихідне положення.

5. Затримка в позі 4 секунди.

#### ***П'ята вправа***

1. В.п. - стоячи ноги на ширині плеч, тулуб нахилити, пальцями рук доторкнутися до підлоги. Все тіло розслаблене.

2. Вдих носом енергійний, тривалістю 4 секунди. Одночасно тіло випрямляється, руки витягуються вперед на рівні грудної клітки й піднімаються над головою з прогинанням тулуба назад. Все тіло напружене.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди.

4. Видих ротом протягом 4-х секунд із звуком "хо" при поверненні у вихідне положення.

5. Затримка дихання в позі 4 секунди.

### ***Шоста вправа***

1. В.п. - стоячи, ноги на ширині плеч, руки в сторони, тіло розслаблене.

2. Вдих носом протягом 4-х секунд, повітря втягувати енергійно, але плавно. Одночасно максимально повертатися з витягнутими руками вправо так, щоб бачити стінку за спиною. Ноги від підлоги не відривати. Тіло напружене.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди.

4. Видих ротом протягом 4-х секунд, плавно. Із звуком "хо" і повернутися у вихідне положення.

5. Затримка дихання в позі 4 секунди.

Вправу повторити: 2 рази повертатися в праву сторону і 2 - в ліву.

### ***Сьома вправа***

1. В.п. - лежачи спиною на підлозі, ноги разом, руки під головою, максимальне розслаблення.

2. Вдих носом енергійний, протягом 4-х секунд, з одночасним підніманням ніг угору під прямим кутом до підлоги. Все тіло напружене.

3. Затримка дихання в позі 4 секунди, одночасно виконати два колових рухи ногами за годинниковою стрілкою.

4. Видих ротом, плавно із звуком "хо" протягом 4-х секунд. Одночасно ноги повертаються у вихідне положення. Тіло розслаблене.

1. Затримка в позі 4 секунди.

Вправу повторити: 2 рази з обертанням ніг за годинниковою стрілкою і 2 - проти.

## ***4. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова***

М. Норбеков – відомий цілитель, засновник центру самооздоровчих технологій, засновник оздоровчої системи, яка тепер носить його ім'я, академік, доктор психології, педагогіки і філософії в медицині. Очолює Інститут людини в Москві, що опікується більш як 30-ма центрами в різних містах Росії. З ним активно співпрацює академік Білунас Юрій Григорович, професор біофізики Сорвін Сергій Васильович.

Мірзакірім Норбеков в армії відчув незаслужене звинувачення і потім жорстоке покарання. Почалися проблема з нирками. Одна перестала працювати, в іншій справи йшли все гірше. Через декілька років Норбеков встав на чергу по пересадці донорської нирки в Ленінграді. І саме тоді відбувся той випадок, який перевернув його життя, його свідомість. Він зустрів Сайда Магомеда Гасана, який зробив те, чого не могли наукові інститути.

Вилікувавшись від старих захворювань і зміцнівшись духовно Норбеков взявся за вивчення старовинних трактатів присвячених лікуванню хворих. Так згодом склалась методика, що отримала його ім'я.

Система оздоровлення Норбекова базується на філософії древнього сходу. Основним гаслом методики Норбекова є слова - “переможеш в ситуації - переможеш завжди”. Хвороба також розглядається як екстремальна ситуація.

Система ліцензована, отримала патент. 1998 року в Женеві за ухвалою ЮНЕСКО методика Норбекова посіла 1 місце серед незалежних освітніх систем. Система вчить людину підтримувати форму і вести здоровий спосіб життя.

Протипоказань як таких не існує, як і побічних ефектів. Бувають лише застереження. Наприклад, людям, які страждають серцево-судинними захворюваннями, протипоказані серйозні фізичні навантаження. Певні обмеження є і в тих, у кого наявні гормональні чи психічні захворювання — в кожному конкретному випадкові потрібен індивідуальний підхід.

А взагалі існують такі захворювання, які потрібно лікувати не ліками, а словом. Система розглядає людське тіло в комплексі. Кожному необхідно усвідомити: людина складається не лише з тіла, але й душі, інтелекту, який дуже навіть впливає на фізичний стан.

На думку Норбекова можна навчитися керувати фізичним здоров'ям за допомогою інтелекту. Головне — це підтримка в тілі рухливості. Тренувати органи чуття і емоції. За допомогою вправи «прощення» ми створюємо в душі чистоту. Адже якщо причина наших недуг — у душі, то ніякі таблетки не допоможуть. Людина повинна сама усунути причину. Дуже важливо працювати над уявою — наприклад, створюючи образ щасливої людини, образ молодості, ми тим самим запускаємо механізм омолодження. Наші думки, почуття, уява — це програма дії організму. Коли, наприклад, людина постійно перебуває в доброму настрої — вона на очах молодіє. І навпаки: горе, депресія перетворює людину на глибокого старика.

**Отже, Система Норбекова** – це комплекс фізичних вправ, особлива методика дихання, енергомасаж та медитаційні вправи. Ця сукупність дозволяє хворим запустити механізм відновлення подавлених оздоровчих сил організму, без яких будь-яке лікування, як стверджує автор, лишень віддаляє термін дійсного одужання.

Суть методики в активному включенні хворого в процес зцілення. Вона повністю запатентована і включає 18 авторських винаходів. Клінічні дослідження зафіксували, що метод суттєво сприяє зціленню шлунково-кишкового тракту, дисбактеріозу, бронхіальної астми, цукрового діабету, хвороби щитовидної залози. **Окрім того, вона допомагає подолати хвороби, які вважаються у світовій практиці невиліковними. Сюди входить: неврит слухового нерва, неврит зорового нерва, доброякісні утвори (особливо гінекологічні такі, як киста і міома) і навіть онкозахворювання.**

Лікарі древнього сходу розглядали хворобу як порушення рівноваги між силами зовнішніх впливів і захисними силами організму. Правильний спосіб життя підтримує цей захист на необхідному рівні. Хвороба вказує на те, що захисний ланцюг в якомусь місці послаблений або розірваний. Варто ліквідувати причину і баланс відновиться, а хвороба відійде. **При цьому важливим вважалась участь хворого в процесі лікування з мобілізацією всіх його внутрішніх сил.**

**Легенда**

Сучасна європейська медицина, як стверджує Норбеков і Хван, на відміну від східної, намагається ліквідувати захворювання за допомогою лікарських препаратів, хірургії та інших допоміжних засобів. Хворий під час процесу є безвільний, як річ, з якою роблять, що завгодно. Внутрішні сили самозахисту враженого організму знаходяться в глибокому анабіозі, подавлені протрацією пацієнта.

Завдання даної методики – розбудити ці сили і підвести їх до стану “ворога далі все відбудеться без нас“. Врог неодмінно буде знищений, адже наш енергопотенціал фактично невичерпний.

### **Перед розглядом технології Норбекова слід запам'ятати постулати:**

1. людина не набір органів (здорових і не дуже), а цілісна система, в якій фізіологічні складові невід'ємно пов'язані з іншими компонентами, такими як емоції, психіка, душа, інтелект.
2. будь-які лікарські препарати, а також хірургічне втручання, екстра сенсорика, кодування, гіпноз – це “гуманітарна допомога” ззовні, нав'язування чужої програми дії.
3. самовідновлення і саморегуляція – невід'ємні елементи якості нашого організму.

### **Попередження**

1. Вже на початковій стадії тренувань організм приступить до капремонту хворого органу і сильно його розтривожить. Може здатись, що хвороба загострилась. Такий спалах триває не більше доби.
2. Тим, хто знаходиться під спостереженням лікаря, ні в якому разі не слід самовільно зменшувати дозу лікарських препаратів, а тим більше припиняти їх прийом. Робити це можна лишень з відома того, хто лікує. Попередження особливо стосується тих, хто хворий гіпертонією, бронхіальною астмою чи цукровим діабетом, а також тих, хто приймає гормональні препарати.

### **Протипокази:**

Самолікуванням по наступним рекомендаціям не слід займатися вагітним жінкам, а також людям, що страждають:

- тяжкими психічними розладами і тим, котрі стоять на обліку в психіатра;
- тяжкими онкозахворюваннями;
- перехворіли на інфаркт міокарда чи інсульт
- з пороком серця
- 180/190 – 100 мм рт. ст.>на гіпертонією з артеріальним тиском

У всіх цих випадках необхідні індивідуальні заняття під контролем експерта.

### **Очікуваний ефект**

1. відновлення духовної рівноваги;
2. запуск організму самооздоровлення;
3. підвищення супротиву організму, зміцнення імунної системи, нормалізація обміну речовин, нормалізація діяльності нервової системи і психіки, відновлення сексуальної потенції та досягнення гармонії в сфері інтимних відносин;
4. ліквідація рубців, шрамів, спайок, гриж, пігментних плям;

5. омолодження лица, шиї, корекція фігури, нормалізація ваги (для жінок – найкраща форма персів).

Методика розбита на уроки. Курс занять в аудиторії розрахований на 12-14 днів. При самостійних заняттях (тільки по підручнику) на навчання дається не менше 40 днів.

Самостійні заняття не повинні тривати більше однієї години на добу в процесі засвоєння методики (перші 7-10 днів), згодом їм слід присвячувати 30-40 хвилин у день. Займатися слід 3-5 разів у тиждень (відпочиваючи 2 дні поспіль).

### **Етапи роботи**

1. освоєння методики запуску очисного механізму;
2. освоєння основних вправ (початок лавіноподібного процесу оздоровлення);
3. закріплення досягнутого (біологічне омолодження);

### **Заборони:**

1. не забігай вперед;
2. не слухати мудрагелів;
3. не відволікатись під час занять;
4. не перетворювати себе в механізм. Пам'ятати про зміст і ціль;
5. не перенапружуватись, працювати до відчуття легкої втоми;
6. не розпочинати занять, якщо хилить на сон;
7. лінь і пасивність – речі неприпустимі. Для них виправдання немає.
8. не розпочинати занять втомленим або голодним;
9. не затягувати процес вилікування на безмежні терміни.

### **Заповіді:**

1. жити слід весь день в стані радості, щастя,
2. під час занять не дозволяти мозку аналізувати, роздумувати.
3. настроюватись на повне вилікування
4. повторювати якомога частіше і подумки, і вголос: “я здоровий..., я щасливий..., я молодець..., я незборимий..., я все можу”.
5. завжди уявляти себе таким, яким вам хотілось би відчутись внутрішньо і виглядати зовнішньо.
6. завжди трішки завищуйте планку, готуючись взяти черговий бар'єр.
7. ніколи, навіть подумки, не сваріть і не принижуйте себе.

### **Технологія Норбекова включає такі компоненти:**

#### *1) Тренування Духа.*

Першим кроком для тренування Духа є звільнення наших емоцій з-під тенет розуму. Емоції сильно впливають на наш внутрішній стан і як наслідок – на наш зовнішній стан.

Отже, щоб добре виглядати і постійно перебувати в піднятому стані духу, нам слід навчитись керувати нашими емоціями. Якщо емоції впливають на наш зовнішній вигляд, отже і він впливає на них.



## 2) *Корекція настрою*

Оптимізм прямо пропорційно сприяє скорішому оздоровленню тіла і Духа. Тому **переорієнтація життєвої постанови з песимістичної на оптимістичну є теж одним з ключових моментів на шляху зміцнення. Пригнічений стан несе руйнацію, в ній – істина смерті.**

**Отже, основними елементами настрою є :**

- абсолютна (майже дитяча) безтурботність;
- прагнення до життя;
- спрямованість до мети;
- віра у себе.

Для корекції настрою запропоновано простий механізм. Перш за все, учням пропонують скласти графік настрою впродовж місяця. По осі у 10 балів – найкращий настрій за день, -10 – найгірший настрій за день. Криві настрою, як у песимістів, так і оптимістів мають постійну віддаль між нижніми і верхніми точками. Завдання учнів – зменшувати від циклу до циклу відстань між нижньою точкою і лінією 0. Слід проявити волю і не дати лінії настрою сповзати вниз. Підйом повинен здійснюватись не з самої нижньої точки графіка, а значно раніше – з точки, штучно створеної вами.

Таким чином, від місяця до місяця нижня точка повинна підійматися вгору.

Підтримувати в собі оптимістичний настрій треба особливо в “чорні ” дні. Слідкувати за собою, не виходити з образу спокійної, сильної впевненої в собі людини. Ваш образ повинен говорити про те, що у вас все гаразд. Підтримувати оптимістичний настрій особливо важливо тоді, коли цього більш всього не хочеться, а також у дні тренувань. Слід пам’ятати, хандра, лінь – це не для нас, наші орієнтири – здоров’я, молодість, оптимізм.

Настрій мобілізує усі внутрішні сили людини і формує образ молодості та здоров’я. Вміння “входити в настрій“ – головна навичка, яку слід набути з самого початку оздоровлення.

## 3) *Енергетика думки.*

Думка особи повинна бути спрямована лише на здоров’я. Раніше ми говорили: ось наше тіло, воно повинно бути здоровим. Тепер слід казати: ось наше тіло, воно не буде здорове, якщо його енергетика буде хвора.

## 4) *Медитація*

Важливим в оздоровленні є формування образу молодості й здоров’я (далі ОМЗ) в свідомості особи. Такий образ повинен формуватися медитативним шляхом, який в свою чергу буде керуватись емоціями.

Медитація – це особливий стан зосередженості в його духовній здатності сприймати позитивні світлі вібрації світу.

Медитація наводить порядок у нашому внутрішньому світі, виправляє духовні деформації, застосовуючи нашу тілесну і духовну енергетику працювати злагоджено або ж загально, оздоровлюючи тіло і душу.

Медитації скерованої дії, спрямовані на оздоровлення хворого організму, забезпечують високу ефективність усіх видів безконтактного масажу.

### **а) дихання за Норбековим**

Дихання Норбекова використовується не тільки для настроювання на заняття, але й готує організм до заняття, звільняє від непотрібних думок, від емоційних негараздів.

**Дихання Норбекова здійснює перший запуск самовідбудовних процесів в організмі. Його важливо практикувати регулярно. Як правило, ним займаються до занять або у перерві між комплексами фізичних вправ.**

Дихальна медитативна гімнастика полягає в наступному. Сидячи в зручній позі, очі закриті, тіло приємно звільнене, язик не торкається стінок порожнини рота. В уявний квадрат чи круг виштовхуються одна за одною думки. **Спокійне дихання 6 секунд триває вдих, 6 секунд видих, 2 секунди пауза.** Кожен видих повинен принести відчуття тепла, а вдих - прохолоди. Згодом, подумки, слід перенести властивість вентиляції з ротової порожнини на щитовидну залозу і уявити, що дихання відбувається саме через цю залозу. Через 5-10 циклів переміщуємо дихання на сонячне сплетіння. Потім дихаємо долонями рук, поверненими вгору. І на завершення наділяємо функцією дихання хворий орган (крім області серця і голови).

### **б) тренування уяви мислення:**

учням пропонується, з закритими очима не відволікаючись ні на що другорядне, як можна яскравіше пережити відчуття зорового, чуттєвого, нюхового, динамічного, смакового та слухового ряду. При чому кожен з таких рядів містить цілу низку відчуттів типових для даного аналізатора.

Робота з Т- П- Х- відчуттями на прикладі:

**Тепло "Т".** Закриваємо очі й повністю розслабляємось. Вибираємо довільну ділянку тіла (крім зон серця і мозку). Уявляємо, що ця ділянка починає пашіти. Кожен може вибрати такий спосіб уяви тепла, який йому ближчий. Наприклад, що цією ділянкою доторкаємось до пічки, чи занурюємось у теплу річку. Це відчуття слід повторити декілька разів.

**Поколювання "П".** Робота аналогічна "Т" відчуттям. Дані відчуття можуть нагадувати відчуття поколювання при затерпанні кінцівок або поколювання тисячі голок.

**Холод "Х".** Теж саме, як і в попередніх випадках тільки ми повинні викликати відчуття схожі на дотик льоду.

Якщо в нас виникає парність відчуттів скажімо ТП чи ХП, не слід їх ділити, це поєднання можна використати в майбутньому.

**Відчуття Т і Х тренують судини. Образ тепла їх розширює, образ холоду звужує. Відчуття П (поколювання) активізує нервові закінчення.** Посилаючи ключові відчуття до тих чи інших органів свого тіла, ми проводимо внутрішній безконтактний медитативний аутомасаж. Медитативним його слід вважати через те, що проводиться він в стані медитації, внутрішньо зосередившись і всією сутністю налаштувавшись на хвилю молодості й здоров'я. Цей масаж унікальний не тільки тим, що ніхто крім учня не може його провести, а й тим, що йому підвладні будь які куточки нашого тіла

### **б) Харчування.**

Норбеков пропонує дотримуватися харчових правил у період самовідновлення організму. Зазначена дієта є простою і допомагає запуснути механізм саморегуляції.

На 10-15 днів слід перейти на безсолеву дієту. Організм слід розвантажити до максимуму, створивши незвичний для нього режим. М'ясо, молочні й кисломолочні продукти, хліб слід повністю вилучити з раціону натомість замінити їх рослинною їжею, скажімо фруктовими і овочевими салатами. По закінченню 10-15 денного терміну можна вернутись до звичного раціону. І в подальшому **робити лишень один раз в тиждень фруктовий день або взагалі утриматись на день від їжі**. Що до питного режиму, то ніяких застережень не має.

**7) Фізичні вправи.** Норбеков пропонує робити дихальну гімнастику, суглобову, м'язову, судинну.

*Розглянемо вправи для покращення зору*

1. голову тримаємо прямо, не закидаємо. Погляд направлений вверх (в стелю), а подумки продовжуємо рух очей під череп на макушку, нібито туди дивимося.

2. В.П. – теж саме. Очі вниз, а увага в область щитовидної залози, нібито заглянули в горло.

3. В.П. – теж саме. Дивимося вліво: очі дивляться на стіну, а увага «пішла» за ліве вухо.

4. В.П. – теж саме. Дивимося вліво: очі дивляться на іншу стіну, а увага «пішла» за праве вухо.

Досить важливим є виконання після елементарних вправ саме руху подумки. Ще в древні часи на Сході було відомо, що в області макушки знаходиться великий пучок енергетичних каналів, а біля зовнішнього краю очей – центри, пов'язані з жовчними протоками.

Але незважаючи на прості вправи слід пам'ятати про безпечність, тобто не можна перестаратися. Будь яке перенапруження в роботі з очима призводить до протилежного результату.

5) «Метелик»: В.П. - голова нерухома, працюємо лише очима. Малюнок, який будемо виконувати очима, повинен бути в межах обличчя. Послідовність виконання: ниж.лівий кут-верх.правий кут – ниж.правий кут – верх.лівий кут.

Далі навпаки: ниж.правий – верхній лівий – нижній лівий – верхній правий.

Після вправи слід розслабити очі, покліпати часто-часто, легко-легко. Приблизно так як махає метелик крильцями. Не можна щуритися, не відкривати очі широко, це створює навантаження, а це – протипоказано.

6) «Вісімка»: умови виконання такі ж як у 5) вправі. Очима слід описати горизонтальну вісімку або знак безкінечності максимального розміру, але в межах обличчя.

7) Вправа на косоокість.

Ефективна вправа при близькозорості, для роботи косих м'язів ока. Сприяє розвитку бокового зору. Вправу слід виконувати у спокійній обстановці, нічого і ніхто не повинен заважати.

- дивимося на кінчик носа або на палець перед собою. Після цього дивимося вперед розслаблено, розсіяно. Увагу розсіюємо по сторонах, відмічаючи певні об'єкти по сторонах боковим зором.

- Далі поперемінно: на кінчик носа – вперед – і в сторони

- на переносицю – вперед і в сторони

- на точку між бровами – вперед і не переводячи очей -в сторони

Виконуємо 7-8 разів.

8. На розведення осі зору. Вказівні пальці ставимо на кінчик носу і погляд спрямовуємо на них. Далі поволі віддаляємо пальці від носу, розводячи їх в сторони. При цьому праве око дивиться за правим пальцем, а ліве – за лівим, включаючи боковий зір.

Зазначені вправи 1-8 виконуються в 3 етапи: із відкритими очима – із закритими – далі подумки.

9) Вправа велике коло.

Представимо перед собою великий циферблат золотого кольору, який сприяє відновленню зору. Виконуємо поволі кругові рухи вправо, відмічаючи кожен цифру на циферблаті, потім - вліво. Кути не зрізаємо. Голова нерухома. Радіус кола помірні тренувань поступово збільшуємо.

Виконуємо цю ж саму вправу, але дивимося в небо. Очі відкриті.

Повторюємо виконання у 2 варіантах в 2 сторони, але вже із закритими очима. В цей час масується хрусталик.

Усі вправи слід виконувати лише в такій послідовності.

Окрім, вправ для покращення зору Норбеков пропонує **суглобову гімнастику**.

Головне не самі вправи, а внутрішній стан в якому Ви їх виконуєте.

Суглобова гімнастика включає **масаж вушних раковин. На семінар підготувати і розказати.**

Вправи для суглобів рук і ніг. Кожна вправа виконується 8-10 разів.

1. Зжимання і розжимання кулаків.

2. Кожним пальцем щолкаєм як по лобі.

3. Поступово зжимаємо пальці від мізинця до великого пальця.

4. Руки вперед. Кисті до себе, кисті в сторони (до мізинця, до великого пальця), кисті в кулак і кругові оберти кистями.

5. Кругові оберти плечима, передпліччям, повороти тулуба – руки вниз, плечі вперед і назад, вверх і вниз; вправа закручування гвинта до середини і назовнію

6. Руки перед грудьми в замок. Голова вправо (вліво) і права (ліва) рука тягне вправо (вліво) ліву.

7. Праву ногу зігнути в коліні, носки від себе (на себе) – пружинчасті рухи; стопою кругові оберти (нога не рухається); гомілкою вправо-вліво як маятник.

8. Ногу в сторону – стопою до себе і від себе.

9. Нахил тулуба вперед, руки на колінах – пружинчасті надавлювання на коліна; права (ліва) зігнута – відводимо бедро тах вправо (вліво); права (ліва) зігнута – бедро вверх і вниз.

10. Хребет:

- Нахил голови вперед і скользяння по грудині до пупка або витягування голови і шиї вперед; голову назад і підборіддя вверх і вниз; нахил голови вправо і вліво і тягнемся вухом до плеча; поворот голови вправо і вліво;

- нахил голови макс вперед, руки в замок тянемо вперед;

- нахил голови макс назад, руки в замок тянемо назад;

- О.С. руки тянемо якомога вниз; плечі якомога вверх; кругові оберти плечима;

11. О.С. – руки до плечей- поступово поворот очей, голови, плечей, тулуба, живота, бедео вправо (потім вліво)

- О.С., плечі вперед (сугулимося) і тягнемся вниз. Те саме назад.

- О.С. , праву за голову і локтем тягнемся вверх, ліва внизу

### ***Контрольні запитання***

1. Перерахуйте та надайте характеристику етапам відновлення здоров'я програмі ДІР.
2. Які засоби оздоровлення пропанує О. Мікулін?
3. З яких частин складається гімнастика Гермеса?
4. Опишіть техніку і методику виконання силових вправ.
5. На чому базується система оздоровлення Норбекова?
6. Які компоненти включає технологія Норбекова?

### ***Рекомендована література***

1. Норбеков М. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару. Санкт-Петербург, 2005. 320с.

2. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002. 316с.

3. Классики оздоровительного дыхания. СПб. : Крылов, 2008. 288 с.

4. Шифферс М. Простая йога для начинающих .Москва: Прагматика, 2007. 120 с.